MISCELLANEE
6131
17
DI FIRENZE
NAZ. CENTRALE
A I

SEBASTIANO FENZI

BREVI PAROLE

sulla importanza

della

EDUCAZIONE FISICA

per giungere a tarda età

vigorosi e sani

BIBLIOTECA NAZIONALE CENTRALE FIRENZE

LIVORNO
STAB. TIP. S. BELFORTE E C.
1899

SEBASTIANO FENZI

BREVI PAROLE

sulla importanza

della

EDUCAZIONE FISICA

per giungere a tarda età

vigorosi e sani

LIVORNO
STAB. TIP. S. BELFORTE E C.
1899

Mi sono fatto ardito di esporre al pubblico nostro alcune mie idee intorno a questo soggetto, il quale, secondo il mio modesto credere, è di sommo interesse specie per noi italiani, che vantiamo una tal pagina nella storia del mondo, quale veruna altra nazione può fornire all'umanità, sia nel campo del valore militare, sia in quello della mente; riflettendo che, per varj secoli, i padri nostri ebbero l'egemonia del mondo, il quale fu da essi non solo conquistato in grazia della fisica loro valentia, ma che fu eziandio, lo che più monta, da essi con savie leggi educato e civilizzato. Dobbiamo, è vero, alla Grecia il giusto tributo d'onore, avendoci essa preceduto sulla via dello esaltato pensiero, ove noi fummo però emuli valenti e gloriosi.

Ma non è mio scopo di qui parlare a lungo dei Greci e dei Romani. Il mio unico scopo, il mio unico desiderio è di appalesare al nostro paese, e, mi si permetta di dire sommessamente, a tutta quanta l'Umanità, in qual modo si possa, facendo tesoro e praticando alcune facili abitudini, ambire al premio, certamente

non spregevole, di sentirsi, e di *essere* di fatto, giovani ancora, quando il carico degli anni ci condanna, quasi direi inesorabilmente, ad essere reputati vecchi ed inabili.

Ai gentili lettori di ambo i sessi, che si vogliono prender la pena di tener dietro a questo mio breve lavoro, comincerò dal far loro conoscere a quali titoli io mi assuma questo incarico, chiedendo di scusarmi se, per questa ragione, io mi troverò costretto a dover parlare della mia modesta persona.

Ecco quì: la mente illuminata del venerando mio padre, volle che i miei fratelli — dei quali serbo sì grata ed affettuosa memoria, — ed io fosssimo istruiti nelle quattro più importanti lingue del mondo attuale: e perciò egli ci tenne per due anni in un'ottima scuola a Vienna; e poscia altri due anni in una del pari ottima scuola in Inghilterra, e infine due anni ancora in una scuola molto rinomata a Parigi.

Tornato in Italia nel 1838, (avevo allora 16 anni, essendo io nato in Firenze il 24 ottobre del 1822) mi fece impressione dolorosa l'osservare che presso di noi nessun pensiero fosse rivolto all'educazione fisica, e fino da quell'epoca io ebbi l'ardita idea di diventare apostolo di questo ramo educativo, che si presentava alla mia mente come di massima importanza, visto che il corpo è lo strumento stupendo di cui lo spirito deve servirsi per far fronte a tutte le vicissitudini, che si presentano nel duro calle, che quì percorriamo, durante la nostra misteriosa esistenza. E sebbene vi sia chi ha inculcato, con poco rispetto verso il nostro Creatore, *che* TUTTO *debba farsi per l'* ANIMA, *e nulla per il corpo, involucro vile destinato ad essere pascolo dei vermi*, io era d'opinione che il Creatore dell'Universo, il padre di noi tutti, ci ha fatto dono di questo mirabile or-

ganismo come santuario dell'anima nostra, e che lungi dal trattarlo come un *cencio sudicio,* sia nostro precipuo dovere di tenerlo in gran pregio e di fregiarlo di tutte quelle virtù di cui è capace, onde possa essere suscettibile di servire all'anima nostra nel modo più pregevole durante l'intiera nostra esistenza, per il nostro bene individuale e per il bene eziandio di tutti i nostri compagni sull'erta via del progresso.

In Inghilterra, in Francia ed in Germania si sono fatti passi assai rapidi a questo riguardo. — In Inghilterra, ove si è per lungo tempo creduto che il metodo agli attrezzi fosse tirocinio inutile, e che i giuochi di ricreazione all'aperto fossero bastanti per ciò che si riferisce allo sviluppo della forza e vigoria della intiera compagine del frale nostro; si sono poi dovuti ricredere, istituendo nelle scuole l'insegnamento ginnastico; i giuochi all'aperto, benchè importanti è dirò indispensabili, specie per plasmare il carattere e rendere i giovani obbedienti alle leggi, svelti, arditi, oculati e pieni di fede in sè, non raggiungendo però lo scopo per ciò che concerne lo sviluppo simultaneo di tutte le masse muscolari, e l'atteggiamento aggraziato di tutti i movimenti. — I Tedeschi, al contrario, i quali si rinchiudevano nel solo metodo, senza dare alla gioventù quello sfogo di vitalità e di energia che offrono i giuochi di ricreazione, e che nel tempo stesso dànno loro il modo di mettere valentemente in pratica la forza e l'agilità acquistata con gli adatti attrezzi, hanno ora promosso ed incoraggiato le gare dei giuochi all'aperto, e lo stesso si va cercando d'introdurre in Francia, come pure, ma lentamente, qui da noi; ove, però, si vorrebbe erroneamente eliminare la massima parte degli attrezzi, i quali attrezzi sono stati forniti

dalla lunga esperienza, e che perciò hanno tutti, senza eccezione, la loro giusta ragione di essere pienamente apprezzati da chi ha studiato a fondo, e *praticamente*, questo prezioso insegnamento. Il segreto, perchè queste discipline prosperino da noi, stà nel formare dei buoni maestri con provvedimenti per parte del Governo, ed assegnando ad essi un onorario proporzionato al loro importantissimo ufficio, — e lo chiamo *tale* perchè senza la prosperità del fisico nelle masse, la nazione non potrà mai ambire alti ideali — e " *mens sana in corpore sano* „ sarà sempre il *sine qua non* della grandezza e gloria del nostro paese, il quale, ora trionfalmente riunito, ha per mèta di riprendere un posto onorato nel consesso delle nazioni tutte, che ebbero per madre la stirpe gloriosa da cui noi discendiamo.

Non posso a meno di qui esprimere un voto che, mi è grato il credere, sarà apprezzato da tutti coloro i quali hanno seriamente riflettuto e studiato ciò che dovrebbe essere l'educazione dei fanciulli negli anni dell'infanzia.

Avvi un bellissimo articolo su questo riguardo nel giornale " *La Minerva* „ (edito in Roma n. 219 al Corso) il quale è però troppo lungo per poterlo riprodurre integralmente. Mi è grato tuttavia di riportarne qui alcune considerazioni. Si legge a pagina 170 del suddetto giornale (5 Febbraio anno corrente). « Dobbiamo ora vedere se il *leggere* e lo *scrivere* siano in loro stessi materie adatte ai primi anni della vita scolastica. È fatto ben noto che i poteri fisici e mentali di un bambino crescono in maniera molto ineguale. Così il bambino di sette anni presenta un cervello molto impressionabile e ritentivo, una immaginazione attiva, ma poco potere di at-

tenzione volontaria, nonchè di analisi, comparazione e astrazione. Il suo cervello è poco più che un apparecchio ricevente, ricordante e reagente. Quindi se noi ci chiediamo quali studj sono più naturali ed utili per il bambino, dovremo rispondere che lo sviluppo dei sensi e del potere di percezione, indicano la prontezza ad acquistare la conoscenza del mondo di oggetti che ci circonda, mediante i sensi della vista, dell'udito, del tatto, del temperamento, del gusto e dell'odorato, alle quali cose risponde lo studio della natura, inteso in senso non pretenzionoso. Lo sviluppo dei poteri ritentivi indica l'attitudine del bambino ad apprendere, oltre il mondo presente, anche il mondo reale del passato, mediante racconti che egli udrà con naturale attenzione e ricorderà senza fatica. Infine lo speciale sviluppo della volontà nel bambino ci mostra che è questo il tempo utile per formare abitudini, ossia è il tempo dell'educazione *morale* e *fisica*.

« Dobbiamo dunque concludere che i rami d'istruzione, cui è specialmente adatto il bambino dai cinque ai dieci anni, sono le scienze naturali, la storia e la morale, intendendo questa parola in un ampio significato. È perciò evidente l'errore di costringere i nostri bambini allo studio del leggere, dello scrivere e della matematica, il peggiore fra tutti gl'insegnamenti possibili, giacchè non tratta di cose reali, ma di astrazioni; o se tratta di cose reali, le considera nelle loro relazioni reciproche, ed involve sempre comparazione, analisi, astrazione, le tre cose cui il bambino è meno adatto. Evidentemente vi possono essere bambini con speciali attitudini, ma di questi non deve occuparsi un metodo generale d'insegnamento. — Una speciale attenzione va data allo studio della lingua, che attual-

mente occupa una parte troppo rilevante nello studio elementare. Anche tale insegnamento può venir dato in maniera *orale,* maniera che si presta ad insegnare la lingua della patria come quella dei paesi stranieri, giacchè lo studio delle lingue estere si compie più *economicamente* in questo periodo che in qualunque altro. Quando il bambino è stato ammaestrato per questa via nel linguaggio parlato, la lingua nella sua forma scritta può venire appresa in un tempo relativamente breve, e quello studio che richiede ora tanti anni d'insegnamento penoso ricadrebbe nella posizione di relativa inferiorità che effettivamente gli spetta.

« Il periodo che va dai cinque ai dieci anni è assai importante nella vita del bambino. Se a quell'età egli deve venir posto nella disciplina di un sistema educativo, il suo corso di studj non resterà impoverito dalla omissione del leggere e dello scrivere. Apprenderli a parlare e ad ascoltare, a osservare e ricordare, a sapere qualche cosa del mondo che lo circonda e a fare istintivamente la cosa giusta e doverosa, fornirà materiale più che sufficiente per il più ambizioso dei corsi elementari. »

Ho creduto bene di riprodurre tutte queste osservazioni, perchè sembrami che sarebbe di vantaggio grande per la generazione che ora si affaccia alla vita, se tutto ciò che qui è detto, fosse preso in seria considerazione, ponderato e posto in pratica nel sistema educativo della infanzia.

Schiller e Vittorio Alfieri cominciarono tardi a studiare. Schiller a 12 anni non sapeva leggere! Ambidue però avevano chi prestava loro seria attenzione per lo sviluppo razionale e simultaneo dell'organismo corporeo, e ciò d'accordo col detto inglese « che tale svi-

luppo procede soltanto nel mattino della vita, e guai a chi ne perde l'occasione! »

Anni sono ancor io, inforcando il mio Pegaso, scrissi un cantico intitolato *Monologo*, in cui tratteggiai a mio modo l'educazione, e chiedo che mi sia permesso di qui riportare alcuni dei versi, che ivi si leggono e che mi sembrano opportuni:

Bisogna persuadersi, l'odierna educazione
Mestieri è che subisca una trasformazione.
Tener le piante tenere, bambini e bambinette
Seduti per lunghe ore in stanze, or basse or strette,
Ov'è l'aria metifica, ed ove poco o niente
Ponno essi assimilare il cibo della mente,
Fiaccando lo sviluppo e 'l seme inoculando
Di malattie pel poi, e così scialacquando
Il pubblico denaro per sol produrre il male,
È d'insulto al buon senso, all'idea razionale!
Nei dì della tirannide di *scettro* e *sacerdozio*,
Questo era il modo adatto per *questo* o quel *negozio*,
Perchè così crescevano su fiosce ed ignoranti
Le genti, ciò che ambivano i preti ed i regnanti.
Volevan essi *pecore* di facile tosata;
Vogliam noi di *leoni* l'Italia popolata!
Si tenga equilibrata dei nervi la potenza
Con quella pur dei muscoli, s'avrà di conseguenza
La forza, la destrezza, la sanità da un lato,
Dall'altra svegliatezza, cervello ben temprato.
Manca alla civiltà dell'*esser proprio* il culto,
Di cui lo studio serbasi quasi del tutto occulto.
Ognun fin dai primi anni conosca un che d'igiene,
Tutto *ciò* che può nuocere oppur recare un bene.
Fisiologia si apprenda e insieme anatomia,
E s'abbia un giusto lume dell'antropologia.
Indi il moto, la luce, e bene ossigenata
L'aria all'aperta volta azzurra e sconfinata.
Sì, si provveda, insomma, fin dall'età primiera
Che più perfetta svolgasi la fibra nostra intiera;

Ed allorchè toccato nelle future età
Avremo il punto massimo di perfettività,
E fisica e morale, allor più facilmente,
Trionferemo attorno col braccio e con la mente,
Delle barriere ancora insuperate, e l'uomo
Contento esclamerà: " *Ecco Iddio Pane è domo!* "
Continua, Mantegazza, la tua parola al volgo,
Coi tuoi preziosi scritti, che sempre lieto io svolgo:
In essi tante scorgonsi idee in armonia
Con quelle che vagheggia l'umile mente mia,
Dandomi lena a credere che il tempo verrà presto
In cui, su questo punto, il mondo alfin sia desto.
Oh! se al bel sesso, in seguito, il fatto sarà noto,
Del come adorni il fisico un ben diretto moto,
Quante che inutilmente or lisciansi allo speglio,
Varrannosi dei ginnici ludi, che presto e meglio
Correggono e rafforzano e inducon venustà
Anche a chi varca i limiti della matura età!

Avvi, come ho già detto, riferendomi ad un proverbio inglese, una sola stagione della vita per lo sviluppo del nostro organismo corporeo, mentre la mente può continuare a temprare meglio le proprie virtù fino a tarda età. Debbo osservare, però, che, cessato lo sviluppo, non si debba dare ozio completo al corpo, alle membra, come, mi sia lecito il dire, in generale vien praticato, senza esser consci del danno che ne deriva. Per lunghe *usanze cristallizzate* si crede ciecamente che una passeggiatina a qualche ora del giorno, sia tanto che basti per mantenere in buon essere il corpo tutto!

Il meraviglioso nostro organismo si compone di più di cinquecento muscoli, ai quali, per mantenersi prosperi, conviene dare giornalmente un poco di attività, l'inerzia essendo sempre causa di deperimento, bruttezza e malore. Il braccio sinistro è generalmente

più scarno, più debole, e meno ben formato del destro, e quindi ne consegue il danno, la punizione, dirò, che madre natura provvida assegna per nostra istruzione alla poltroneria, all'inerzia.

È dunque doveroso in noi, per meglio godere dell'esistenza largitaci da quella forza misteriosa, che compenetra l'Universo, di dare giornalmente un poco di attività a tutti quanti i suddetti 500 e più muscoli: ed in tal guisa il corpo tutto ne fruisce e la salute procede florida, ed il peso degli anni ne sembra leggiero anche in tarda età. Nessuno però si spaventi. È questione di abitudine, che costa poco tempo, e che poi diventa qual seconda natura, e così attraente per il bene che ne deriva, che grande sarebbe il sacrifizio, se ragioni imperiose venissero a turbarne la giornaliera attuazione.

E qui mi sia permesso di parlare di me stesso. Cercherò di essere breve, perchè sò bene quanto il parlare di sè riesca generalmente cosa poco gradita e stucchevole. Spero però che in questa circostanza mi si vorrà perdonare questa pecca, perchè avendo realizzato un premio ben raro, quello cioè di sentirmi — a 76 anni — *giovane* e di *esserlo di fatto,* mi faccio un dovere di palesare il mio abbastanza *prezioso* e d'altronde *facile* segreto, — facile perchè frutto semplicemente di costanza e forza di volontà.

Ho detto già che, tornato dagli studj fatti in Germania, in Inghilterra e in Francia nel 1838, vale a dire 61 anni fa, aspirai a diventare apostolo della *fisica educazione* perchè convinto:

" Chè mai sarà degli Itali
La libertà compiuta,
Se tutti non riprendono

La gagliardia perduta,
Onde ugual possa ottengano
Il braccio ed il pensier. "

Vi fu poi, parecchi anni dopo, una circostanza che, per la inaspettata gioia che io ne ebbi, mi trascinò sull'orlo della tomba! Curiosa cosa che una gioia improvvisa possa avere un effetto micidiale per la scossa, che ne risente il sistema nervoso. Fatto è che mi venne la palpitazione di cuore, e che andando a letto ebbi per di più una sincope; ma fortuna volle che, benchè creduto morto, aprii gli occhi prima che i medici avessero dato in proposito il loro verdetto. Mi fu, in seguito a ciò, proibito di mai più andare a letto o pormi in posizione orizzontale. Ma non basta. Dopo una settimana i medici, che erano pure amici miei, dichiararono che il mio caso era disperato, ma che potevano prolungare la mia esistenza se acconsentivo di stare in una stanza solo, non veder nessuno, non leggere nè scrivere, ma vegetare; e la mia diletta moglie, buonanima, fu incaricata dalla famiglia di comunicarmi questa bella notizia! — Ma io, guardandola in viso, le risposi: « Mia cara Emilia, tu che mi conosci e che mi vuoi bene, sai meglio di me che non permetterò mai che mi si ponga in tal guisa *sotto terra* prima che io sia morto! Io partirò per fare il giro della Spagna domani! » (Perchè dentro di me pensavo di fare come i cani, che, quando sentono di morire, vanno lungi da casa, forse anche essi per risparmiare, a chi ha loro voluto bene, il dolore dell'ultimo addio). Vi fu un pò di agitazione in famiglia. Tutti mi erano contrarî. Si voleva che un medico o almeno un servitore venissero meco. Ma non volli nessuno; e il giorno dopo partii.

Debbo qui notare che giunsi a Modane il giorno stesso, in cui Orsini fu giustiziato a Parigi, e per questa ragione non mi si voleva lasciare entrare in Francia. Io però feci tanto scalpore che infine mi lasciarono passare, ma uno degli impiegati mi disse " *Vous avez une bien mauvaise manière pour obtenire ce que vous desirez!* „ ed io gli risposi: " *Mais puisque je l'ai obtenu, la manière ne peut être que bonne!* „

M'imbarcai a Marsiglia per Barcellona: feci tutto il giro del littorale e finalmente dopo Siviglia giunsi a Madrid, dove fui accolto con somma gentilezza dal primo Ministro, il Marchese di Viluma, che era stato in Firenze amicissimo della mia famiglia. Una sera, tornando da desinare in casa di questa ottima persona, io, alla locanda, guardavo il letto e provavo una voglia irresistibile di coricarmi, essendo ormai *tre mesi* che non mi coricavo. L'idea però che se andavo a letto sarei morto, mi tratteneva alquanto. Finalmente decisi che *sarei* andato a letto, e scrissi tre lettere di addio a mio padre, a mia madre ed a mia moglie, e più un biglietto di ringraziamento all'ottimo Marchese di Villuma, prepregandolo, nel caso del mio decesso, di aver la bontà di spedire tutto il mio bagaglio ai miei genitori.

Io, dopo ciò, mi spogliai e mi coricai, pensando che poi in fondo la morte è un passo, al quale fino dalla nascita siamo tutti condannati e che dunque bisogna subirlo con mente serena, con piena fede nella forza misteriosa che qui ci ha posti *imperfetti*, e che dunque sarà clemente con noi, dacchè, avendoci voluti *imperfetti*, non può a meno che ascoltarci quando si dice: " *et dimitte nobis debita nostra sicut nos dimittimus debitoribus nostris.* „

" *Curiosa cosa,* „ pensavo, " *se domani mattina*

apro gli occhi in un nuovo mondo!! „ e mi coricai; e dopo poco mi addormentai placidamente. Dopo tre ore mi svegliai e portai subito le mani al mio cuore — e con sensazione indicibilmente grata trovai che esso batteva *regolarmente!* — e diedi subito in un grido: « Dio mio! son guarito! » — e balzai dal letto mettendomi a suonare con piena forza il campanello — sicchè tre servitori in camicia e in mutande, vennero correndo e tutti spaventati dicendomi: " *Cosa es caballero?* „ — al chè risposi; « Ecco qui » — (dopo aver scritto due righe per il telegrafo a mio padre) — « questo telegramma desidero sia portato subito al telegrafo, e lo pagherò qualunque ne sia il prezzo. » — Il telegramma diceva semplicemente: *Son guarito e torno subito.* Il domani, dopo aver preso congedo dalla famiglia del nobile nostro amico, partii e tornai a Firenze glorioso e trionfante; e Zannetti attonito mi disse: « Il tuo stato l'arte medica lo considerava in« curabile; — però, debbo dire, che quando si tratta « di malori che derivano da capricci nervosi noi si « perde la testa. — È venuto non si sà come — è « sparito del pari senza che noi se ne capisca la ra« gione! Ed io non posso che rallegrarmi teco, dispia« cente di aver fatto uno sbaglio, che ha cagionato « tanto dolore a tutta la famiglia. » —

Fu allora che tornato, a casa circa quarantadue anni fà, io pensai che la gioventù cominciava ad abbandonarmi, e che sarebbe stata cosa provvida il formulare un metodo di vita, un sistema igienico che potesse avere una qualche efficacia per porre, per così dire, una *martinicca* al tempo, e ritardare in tal modo, per quanto possibil sia, tutti gli svantaggi ed i guai che generalmente attendono, e su noi si aggravano nelle

ore vespertine della nostra esistenza. Eccomi dunque a rivelare ciò che immaginai in proposito, e che, essendosi mostrato soddisfacente al di là di quello che avrei ardito vagheggiare, mi faccio ora un ben grato dovere di palesare, affinchè possa essere vantaggiosamente suggestivo per tutti coloro che stimassero opportuno di prenderlo in seria considerazione.

Dirò dunque che *tre* sono le *principali virtù*, che conviene, con ferrea volontà, con scrupoloso zelo e costanza, praticare *come di obbligo assoluto* se si vuole che il nostro organismo prosperi e vinca vittoriosamente tutti gli svantaggi che ci prepara lo addensarsi degli anni, mantenendo tutta quanta la persona vigorosa e sana, svelta, elastica e senza deturparne troppo marcatamente le linee plastiche, anche se ne è infievolito il bello primaverile.

Le virtù a cui mi riferisco son le seguenti: *nettezza, moderazione, attività* (di mente unitamente a quella del corpo). Esse sono di assoluta necessità.

Per nettezza, intendo dire di mantenere il corpo tutto, pulito e lindo dalla punta dei capelli alla pianta dei piedi.

Per *moderazione*, ossia morigeratezza, intendo dire che non occorre privarsi di alcuna delle cose che nei nostri costumi sono permesse in fatto di mangiare e bere ecc. ecc., ma che in niuna di esse dobbiamo eccedere.

Per attività di *corpo* e *mente*, intendo dire che i cinquecento e più muscoli che, come ho detto, costituiscono il nostro corpo, richiedono, tutti quanti, un qualche esercizio giornaliero, per non perdere della loro efficacia nè della loro salute, forza e robustezza, — come anche bellezza di forme. E la mente è pur te-

nuta ad assimilare giornalmente quel più d'istruzione che tanto conforta ognun di noi nel duro calle della vita.

A questo riguardo, cioè per ciò che si riferisce al corpo, cercherò di brevemente indicare quello che, con crescente zelo, ho sempre messo in pratica da quaranta e più anni fino a tutt'oggi — e che, come ho detto, è riuscito ad ampiamente realizzare ciò che desideravo, vale a dire di sentirmi e di *essere* giovane *di fatto* anche in tarda età.

Sarò breve, ma se a qualche gentil persona dell'uno e dell'altro sesso potesse premere di avere particolari più ampj mi stimerò lusingato di pormi a sua disposizione.

Ecco adunque in che consiste il mio regime. Avverto che altri forse potrà suggerirne uno migliore, ma il mio, intanto, ha il pregio di una prova assai eloquente per renderlo attendibile, questa prova fornendola io stesso, poichè, in virtù di esso, mi trovo in grado a 76 anni suonati di dire alla gioventù: « *nulla* ho da invidiarvi! »

Scendendo dal letto la mattina a qualunque siasi ora, getto via ogni indumento e prendo due spazzole assai dure (faccio osservare che è bene in principio di fare uso di spazzole assai morbide ossia non troppo ruvide: ma poi col tempo è vantaggioso il servirsi di quelle grado a grado più dure) e con queste mi striglio tutto quanto da capo a piedi senza pietà per veruna parte, ad eccezione del viso ben s'intende, benchè anche questo meriti una qualche carezza fatta però con garbo, e faccio uso per le spalle e il dorso tutto, di una striscia coperta di setole e con maniglia d'ambo i lati, con la quale mi striscio verticalmente a destra

e poi a sinistra e quindi orizzontalmente cominciando dai calcagni su su fino al collo a più riprese e con sveltezza. — Dopo di ciò mi reco nel mio salotto, contiguo alla camera da letto, ove prima di tutto, faccio esercizj elementari col collo, braccia, gambe abdome e spina, che qui sarebbe troppo lungo il descrivere. Quindi, attaccandomi ad una sbarra, mi sollevo da terra con la forza sola delle braccia e mi tiro su fino a toccare col mento le mani, e ciò ripeto dieci volte, e spesso anche più, secondo come mi sento disposto. Faccio quindi alcuni esercizî con due clave del peso di dieci chili cadauna. Dopo di ciò faccio svariati esercizi con le gambe, i quali hanno termine con lo andare a piè zoppo prima sul destro poi sul sinistro, e ciò per venti o trenta volte per cadauno. Faccio inoltre 10 salti in lungo a piè pari ma su tutte due le gambe, ben inteso. E dopo questo, appoggio le mani al sedile di una seggiola e, distendendo tutto il corpo ben indietro, piego le braccia fino ad arrivare a toccare col petto il sedile, e di nuovo distendo le braccia, e quindi di nuovo le piego, e ciò di seguito per 10, 20, 30, 40 e per lo più 50 volte.

E, come finale, prendo due piccoli pesi uno per mano, e faccio con questi cento volte lo slancio delle braccia in alto, e duecento volte lo slancio delle braccia orizzontalmente innanzi a me. Faccio anche con questi varie rotazioni delle braccia innanzi e indietro. E dopo tutto ciò torno in camera; e diritto, in mezzo alla vaschetta di latta, intingo una grossa spugna nella catinella piena d'acqua fredda, e presto presto mi bagno cominciando dalla testa, tutto il corpo a più riprese, spremendo da ultimo la spugna dietro alla nuca in modo che l'acqua passi rapidamente lungo tutta la

spina dorsale, ripetendo ciò almeno 6 volte. Dopo di ciò passo la spazzola da unghie sulle dita dei piedi, e un poco anche in su e in giù per le gambe, il petto, le braccia e le mani, e quindi mi asciugo bene con più d'uno sciugamano, mi pettino, e con la cima di un dente d'elefante mi stropiccio bene tutta la testa, la fronte, le guancie, il naso e specie poi il collo, la gola — e finalmente sentendomi rimesso a nuovo mi vesto e vado fuori provando forza, attività e sveltezza che mi rammenta la mia gioventù. Questo è quello che io faccio ogni giorno; e posso dire che tutti quelli o quelle che avranno forza di volontà e perseveranza per imitare il mio esempio, se ne troveranno tanto bene che forse benediranno al mio nome, anche quando avrò varcato il limite fatale, e che in grazia della potenza divina a cui dobbiamo l'esistenza, sarò chiamato ad ascendere la scala eterna del progresso in altra stella.

Non posso a meno come ultima parola, di leggere a tutti quei signori e signore che mi hanno onorato della loro presenza alcune rime che diressi alle Loro Maestà Margherita e Umberto amatissimi nostri sovrani. Eccole! Avverto però che io non sono punto pindarico: il mio volo nelle sfere del pensiero non è quello dell'aquila (nè dell'oca la quale ha pur essa, un volo altissimo), ma è simile a quello del bellissimo uccel santamaria che vola terra terra e lambe le corolle degli umili fiorellini con la punta delle sue ali azzurre — amo insomma di piegare al ritmo il linguaggio che tutti facilmente intendono. Ecco dunque il mio canto in lingua famigliare — " *pro patria et humanitate* „ — il segreto per essere giovani benchè il peso degli anni sia anche soverchio:

Per il risorgimento vero della nostra Italia [1]

Non par possibil, no! — pure è così!
La sì vantata Scienza mai fin quì
Pensò di formular regime tale
Che a tutti sano poi rendesse il frale;
Onde il Governo ancor con savie leggi
Faccia che il popol tutto a ciò si atteggi.
Si vuol quì migliorar *cavalli* e *cani*.
Ma poi... non si fa nulla per gli umani!
Io dunque due parole voglio dirvi,
Procurando con ciò di ben servirvi.
Prima cura essenziale è la nettezza
Del corpo nella sua piena interezza.
Quindi svelto massaggio in ogni parte,
Fatto con garbo come insegna l'arte,
E ciò con spazzola oppure con la mano,
Lochè ravviva e tende a render sano
Ogni muscolo insieme al tegumento.
Se con cura si fa senza sgomento.
Indi appresso esercizi elementari
Per tutte in noi le masse muscolari
Di collo, braccia, gambe, addome e spina.

---

(1) Le loro Maestà il Re e la Regina vollero mostrare il Loro gradimento per questi versi facendo pervenire al Cavaliere Fenzi la lettera seguente:

All' Illmo Signor Cav. Sebastiano Fenzi — Livorno.

Giunse a mani delle Loro Maestà il Re e la Regina il componimento poetico di V. S. portante la data delli 20 gennaio scorso.

Gli Augusti Sovrani, che conoscono la costanza di V. S. nel diffondere gli esercizi ginnastici, hanno gradito il cortese di Lei pensiero e mi incaricano di esprimerle i Loro ringraziamenti.

Mi è propizia l'occasione per confermarle, Signor Cavaliere, la distinta mia considerazione.

Il Reggente il Ministero della Real Casa
TENENTE GEN. E. PONZIO VAGLIA.

Questi versi furono stampati dalla Direzione del periodico *La Ginnastica* col n. 7 di Maggio 1897. — Ora vengono pubblicati con una breve interpolazione dopo il verso: « Di mente e corpo vuol pertanto piena. »

Che così più vigor s'immagazzina.
E forti e snelli, nel vitale agone
Sempre, ognun più si fa saldo campione.
Chè qui del mondo la fervente scena
Di mente e corpo vuol perizia piena.
E dopo tutto questo un ultimo atto
Dalla lunga esperienza viene esatto,
Ed è (qual compimento alla *toilette*
Che sul principio a dura prova mette
Il coraggio del neofita) di fare
Un bagno *freddo* — sì — senza senza esitare
Con grossa spugna, in mezzo alla vaschetta,
Da capo a piede, in posizione eretta.
Senza far smorfie, con coraggio austero,
Quasi compiendo un atto eroico vero!
Stropicciando ben ben tutte le parti
La testa, vale a dire, il corpo e gli arti.
Immediata ne vien la rëazione
Con ben gradita, e dolce sensazione.
Ed esultando ognun dirà: " *Sì, proco*
Che proprio, proprio son rimesso a nuovo! „
Moderazion, nettezza, attività
Son i precetti della sanità.
Inutile è l'ambire alto ideale
Se con la mente non si attempra il frale.
E la nazion che sia di gente fiacca,
Avrà sorte simile alla viglincca.
Dunque si renda, come scrisse il Tasso,
Fra le genti per non calare al basso.
La muscolar nostra struttura *dotta*,
Onde trionfar del mondo nella lotta.
E con zelo s'acquisti tal virtù
Per nuovamente primeggiar quaggiù!
Voi che a *pasti* e a Morfeo tante ore date
Pur d'apprezzar l'Igiene procurate.
Chè della vita i veri gran gioielli
La *salute* e il *vigor* son proprio quelli.
E godendo in tal guisa l'esistenza,
Facilmente ne vien di conseguenza

Lo apprezzare e voler che mente e core
Del pari un posto anche essi abbian d'onore.
  L'equilibrio di simil Trinità
In un Eden la terra cangerà
E col progresso, all'ultimo scalino!
Giunger potremo in vetta del destino!
  Ma se prima non entri nei costumi
Di usar nel miglior modo i nostri lumi,
Onde render perfetto il nostro frale,
Raggiunger mai potrem questo ideale:
Chè lo stesso saria se un dipintore
Formar volesse un quadro con onore,
Qualor tinte e pennelli avesse inetti
Per compier l'opra sua senza difetti.
  Dunque all'erta! - vogliam che il corpo possa
Alla mente servir con piena possa.
Qualunque sia per esser l'emergenza
Che d'ognun ponga a prova l'esistenza.
  " *Fatta Italia, si faccian gl'Italiani!*
'Sclamò D'Azeglio in tempi non lontani;
Ed altro gran Statista in Inghilterra
Disse che " *in vetta a tutte sulla Terra,*
Sarebbe la Nazione in cui regnasse
Più salute e vigore nelle masse. "
  E se dunque un Augusto Personaggio,
Noto per esser generoso e saggio,
Prende la palla al balzo e poi si adatta
A far sue queste idee — la cosa è fatta!
E l'Italia in breve ora sarà quella
Region del Mondo la più forte e bella.
  Con la nettezza eretta a religione,
In case e vie, nonchè nelle persone;
Col corpo sano ed a vigor temprato:
Con cor gentile e senno illuminato,
Sarà l'itala gente in questa sfera
Risorta, in vero, e riederà quale era,
D'esempio, vale a dire, al mondo intiero
Per virtù delle membra e del pensiero!
E Umberto nel mirar simil portento

Potrà dell'opra sua gioir contento;
E Margherita pur, colma di gioia,
" *Avanti* „ esclamerà " *sempre Savoia!!* „
" Forza, sapienza, cor gentile e prode
Son la triade di cui l'Italia or gode,
Fornanti **stella** *queste tre virtù,*
Che sì dagli avi vagheggiata fu!
Rendiamo grazie al ciel che a noi concesso
Ha tal premio quale apice al progresso! „

Sebastiano Fenzi.

Ringraziando tutti coloro, che si sono dati la pena di ascoltare questa mia lunga lettura, mi faccio un dovere di esprimer loro un mio desiderio, cioè che una commissione di professori e di persone impressionate favorevolmente intorno alla somma utilità delle fisiche discipline, volesse stabilire un giorno e un'ora, che meglio loro convenga, per recarsi da me, o io da loro, al fine di prender cognizione *precisa del mio sistema*, e *nel tempo stesso* dello stato attuale della mia persona, *fisicamente* parlando, e così avere una prova evidente dell'efficacia di quanto ho qui esposto e da me praticato. Si tratta di assicurarsi un tesoro che, posto nelle bilancie del benessere che ne deriva, potrebbe mostrarsi equivalente ad un ben forte peso costituito da sacchi di monete d'oro.

Sebastiano Fenzi.

Livorno, Aprile 1899.

LA GINNASTICA (1)

INNO POPOLARE

Alfin molti l'intesero:
Non più terra di schiavi,
L'Italia vuole i liberi
Suoi figli al par degli avi —
Quei forti, prodi e provvidi,
Cui l'orbe s'inchinò!

Bando alla pusillanime
Mollezza ed al torpore:
Fia nostra l'arte ginnica,
Palestra del valore,
Che renda all'uomo Italico
La fama ch'ei vantò!

Sublimi sono i placidi
Trionfi della mente
E belli i pregi, i palpiti
Del nobil core ardente,
Che segue ansioso il labaro
D'amore e carità!

Ma nella vita effimera
Dell'uomo in questa sfera,
La valentia del fisico
Pur s'appalesa altera,
Col suo splendor, col fascino
Di forza e venustà!

---

(1) Ho voluto aggiungere, a guisa di appendice, questi due canti da me composti anni sono, il primo musicato dall'ottimo mio fu amico Ciro Pinsuti, e l'altro dal pure egregio amico Mario Tiberini, figlio della celebre artista.

Nè sarà mai degli Itali
La libertà compiuta,
Se tutti non riprendono
La gagliardia perduta,
Onde ugual possa ottengano
Il braccio ed il pensier!

Ognuno adunque spingasi,
Con zelo e con fermezza,
Al culto che rigenera,
Che pegno è di grandezza;
Che può di nuovo estollerci
Di gloria sul sentier!

E voi schiere di giovani,
Che esalta il censo, il rango,
Dal lusso distaccatevi
Che luccica nel fango:
Da *voi* l'esempio attendesi
Della *spartanità!*

Sarà pur bello il vivere,
Allor che *core e mente*
Si chiariran qual simbolo
Della latina gente,
Che forte, svelta, intrepida,
Quale esser dée.... sarà!

Canto ginnastico

(Per Livorno)

D'Italia fra le sue cento città —
Gloriose negli annali d'ogni età —
Tutte sorelle
Del pari belle,
Qual non infimo mostrasi campione
La patriottica e salda, alma Labrone! —

Coro

Il Borusso e lo Svedese,
Il Britanno ed il Francese,
Fanno a gara onde vie più
Esaltar la gioventù. —
Ma, degli avi emuli, noi,
Vogliam vincer tutti voi
Nella lizza del valor,
Per virtù di mente e cor! —

Noi, figli suoi, di vita nell'albor,
Alla gran madre Italia offriamo il cor! —
E fieri e forti,
Vogliam le sorti
D'essa sottrarre ad ogni fosco evento,
Con possa attinta qui, pronti al cimento.

Il Borusso ecc.

Con studî e ludi ognun temprar saprà
E mente e frale in questa fresca età,
Onde esser poi
Noi tutti eroi
Di vita nella lotta, e pur sul campo,
Mostrarci degni dell'antico stampo!

Il Borusso ecc.

Viva Labrone nostra, Italia e il Re! —
Alla palestra, via! proviam quale è
In noi l'ardore
Ed il valore,
Che l'atavismo ognor vivi mantiene
Nel prisco sangue delle nostre vene!

Il Borusso ecc.

S. Fenzi.

Il nostro resoconto giornaliero

dopo avere indicato ciò che produce un bene
all'involucro nostro materiale
ecco ciò che può meglio confortare l'animo nostro

Se ti raccogli e mediti,
Sull'imbrunir del dì,
A tutto ciò che compiere
In esso ti riuscì, —

E qualche atto rammemori
Di schietta abnegazione, —
Ovvero un detto affabile
Che offrì consolazione

A chi l'accolse, — un semplice
Guardo che all'uom languente
Fu, qual di sole un vivido
Raggio, per core e mente —

Quel giorno allor t'è lecito
Contar qual *non perduto*. —
Ma, in altro dì, se scernere
Niun chè hai tu potuto

Che all'uomo afflitto un balsamo
Porgesse, — e niun sorriso, —
Per parte tua, senza onere, —
Che gli allietasse il viso, —.

Quel dì, con tuo rammarico,
Nel conto giornaliero,
Come perduto e sterile
Potrà notarsi, in vero! —

S. Fenzi.